

DÉRINÉ KARÁCSONY IRÉN*

Mátyus István Diaeteticája mint a népegészségben való gondolkodás korai példája

A világ iparilag fejlett országaiban az utóbbi évtizedekben járványos méreteket öltött egyes krónikus betegségek előfordulása. Ezekre – például a szív- és érrendszeri megbetegedésekre – jellemző, hogy előidézésükben lényeges szerepet játszanak az életmódbeli hibák.^{2, 3, 4}

Mátyus István (1725–1802) orvosdoktor – kétszázötven évvel ezelőtt – a mai egészségtudomány művelőihez hasonlóan vélekedett az életmód szerepéről az egészség megtartásában:¹ „A nyavalyák többnyire a rossz diaetából (életmód – a szerző) úgy erednek, mint a hamu alatt lappangó szikrácskából a nagy égések.”

Amiért e mű ma is megérdemli a figyelmet, az az életről és egészségről vallott elévülhetetlen, bölcs szemlélete.

Mátyusnak az egészség megtartásáról vallott nézeteit általánosan jellemzi:

- a prevencióra (az egészségkárosodás megelőzésére) irányuló törekvés
- a rendszerszemlélet
- az „egész”-et mindig szem előtt tartó látásmód
- az egyéni sajátosságokra, eltérésekre figyelés
- a megfigyelés útján nyert tapasztalatok nagybecsülése.

Mátyus az egészség megtartásának mikéntjét keresi. ... „Amennyivel szebb, hasznosabb dolog volna az embernek egész életében jó egészségben maradni, annyival kén inkább szorgalmatoskodni kinek-kinek az egészséget megtartó jó diaetáról vagy életnek módjáról, mintsem a nyavalyák orvosoltatásáról...”

Észreveszi és hirdeti az egyéni, sajátos, másokétól eltérő egészségszükséglet meglétét minden egyes embernél. ... „Csodálhatni bizony, hogy ennek szemlélatomást használ, ami másnak az egészségét elrontja, úgyhogy... az efféléknek a szemlélése arra vitt, hogy a világon minden egyes embernek tulajdon és különösforma egészséget tulajdonítsanak. Melyhez képest tulajdon diaetájának és orvosoltatása módjának is kellene lenni.”

Életmódi tanácsainak kivitelezéséhez kidolgozta a legfontosabb alapelveket, amelyek megtartása biztos iránytű lehet bárki számára életmódjának alakításához. Ezek a következők: **természetesség, változatosság, mértékletesség és az egészség megtartásához vezető tudásnak a megszerzése.**

* Haynal Imre Egészségtudományi Egyetem, Orvosi Népegészségtani Intézet, 1135 Budapest, Szabolcs utca 33/35.

Kiemelt fontosságot kap Mátyusnál a természetesség elve: ... „A természet szerint lévő dolgok mindenkor bátorságosak, a szokásból valók nagyon gyanúsak és annál félelmetesebbek, minél messzebb távoztak a természet rendes útjától.” ...

Az egészségtudomány mai állása szerint azok az **alapelvek, amelyeket Mátyus megfogalmaz, az egészség megtartásáról szóló tudásnak stabil pilléreit képezik.**^{3, 4, 5} Annál elgondolkodtatóbb, hogy a gyakorlatban mennyire könnyedén mellőzzük ezeket az elveket.

S ami még elgondolkodtatóbb az az, hogy az egyes embernek mennyire kicsi a mozgástere, ha egészséget megtartó életmódot kíván követni. Hiszen **nem magunk szervezzük az életünket, nem magunk termeljük mindennapi betevőnket.**

A döntések meghozatalánál rendre háttérbe szorulnak az egészség támogatásának szempontjai a nyereségesség szempontjai mögött. Egy új termék vagy szolgáltatás (vagy akár a szabvány szerint készült régi) **minőségének tanúsításánál a természetesség elvének követésére való törekvés például nem követelmény.** Ez a tény különösen súlyosan érint mindnyájunkat élelmiszereink „elműviesedése” és a túlfogyasztásra ösztönzés révén.

Következésképpen: az, hogy Mátyus kétszázötven éve leírt elveit komolyan vegyük és átül-tessük a gyakorlatba, időszerűbb, mint valaha.

IRODALOM

1. *K. Mátyus István*: Diaetetica, az az a jó egészség megtartásának módját fundamentumosan előadó könyv, Kolozsvár, 1762.
2. *Dr. Forgács Iván*: Az „Egészséget mindenkinek 2000-re” program európai célrendszere és a hazai helyzetanalízis, pp. 6–48. In: „Egészséget mindenkinek 2000-re!” Háttér tanulmányok az egészségmegőrzés nemzeti programjához. Kiadó: AEÁB, Budapest, 1987.
3. *Palmer, S., Peter, F. M., Eckhardt, S., Schoket, Zs.* (Szerk.): Nutrition, Health Promotion and Chronic Disease Prevention. Gutenberg Kiadó és Nyomda, Budapest, 1988. pp. 81–88.
4. *Dr. Bíró György*: Az evés tudománya – az első magyarországi reprezentatív táplálkozási vizsgálat (1985–88) eredményei alapján. Béres Rt., Budapest, pp. 27–35.
5. *Gábor Anna*: Hol tartunk a tartósítószerrel az MSZ 14476-86 alapján. Népegészségügy, 72. k. 1991. pp. 218–221.